

# หูปากให้ไตใจ

คู่มือ 'ฟัง' สกิลนักจิต ฉบับเพื่อนซี้

LISTEN!

HUH?

LISTEN!

!DIN?!

นักจิตสุดเกรียน

**หุบปากให้ได้ใจ**

**นักจิตสุดเกรียน**



**ชื่อเรื่อง:** หุบปากให้ได้ใจ

**ผู้เขียน:** นักจิตสุดเกรียน

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537  
(และฉบับเพิ่มเติม พ.ศ. 2558)**

ห้ามมิให้ทำการคัดลอก ดัดแปลง หรือแก้ไข ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ หรือนำไปใช้ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการพิมพ์ การสแกน การบันทึกเสียง หรือการเก็บข้อมูลในระบบใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ยกเว้นเพื่อการประชาสัมพันธ์หรือการรีวิวตามความเหมาะสม

**จัดทำและเผยแพร่โดย:** เลือ่มือง เรื่องฤกษ์

**ช่องทางการติดต่อ:** <https://bit.ly/4rzFu9A>

**พิมพ์ครั้งที่ 1:** กุมภาพันธ์ 2569

**ISBN (e-Book):** 978-616-95114-7-2

**จำนวนหน้า:** 92 หน้า

**ราคาจำหน่าย:** 109 บาท



## คำนำ

คุณเคยสงสัยไหมคะว่า ทำไมบางครั้งเรายิ่ง “พูด” มากเท่าไร ความสัมพันธ์กลับยิ่ง “พัง” ลงมากเท่านั้น? บ่อยครั้งที่เราสวมบทบาทเพื่อนที่แสนดี ยื่นคำแนะนำระดับห้าดาวให้คนที่กำลังจมกองทุกข์ แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลับไม่ใช่คำขอบคุณที่ซึ่งกินใจ กลับกลายเป็นรอยร้าวที่ยากจะประสาน สิ่งที่น่าเจ็บปวดที่สุดไม่ใช่การที่เราไม่รักเขาหรอกค่ะ แต่เป็นเพราะเรา “ฟังไม่เป็น” จนความหวังดีนั้นกลายเป็นอาวุธร้ายที่ทำลายพื้นที่ปลอดภัยของคนตรงหน้าไปอย่างน่าเสียดาย

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญที่นั่งอยู่บนหอคอยงาช้างแล้วร้ายกฤษฎีวิชาการที่อ่านแล้วชวนง่วงนอนนะคะ แต่ผู้เขียนมาในฐานะ “เพื่อนสนิทที่เรียนจิตวิทยาามาแซร์ประสบการณ์” ผู้เขียนจะพาคุณไปสำรวจโลกของการสื่อสารที่ทั้งตลก ทั้งจืด และเปี่ยมไปด้วยสาระที่จะเปลี่ยนคุณให้เป็นคนใหม่ เราจะเล่าถึงสถานการณ์ที่คนไทยเจอเป็นประจำด้วยโทนที่สนุกสนาน แต่อัดแน่นไปด้วยทักษะย่อย (Micro-skills) ระดับมืออาชีพที่หยิบไปใช้ในวงหมู่กระทะหรือกลุ่มไลน์ได้ทันที

หัวใจสำคัญที่ผู้เขียนอยากจะตะโกนบอกทุกคนก็คือ สมอ มนุษย์เราถูกเซตโหมดให้เป็น “นักแก้ปัญหา” (Problem Solver) ตัดตัวมาโดยสัญชาตญาณ เมื่อเห็นใครทุกข์ เราจึงรีบยืดเยียด “คำตอบ” ให้ ทั้งที่ความจริงแล้ว เขาอาจจะแค่ต้องการ

“คนฟัง” ที่ยืนอยู่เคียงข้างอย่างเจียบเจียบเท่านั้น เราจะมาเรียนรู้วิธีสวิตช์ (Switch) จากโหมด “ฟังเพื่อตอบ” ไปสู่วโหมด “ฟังเพื่อเข้าใจ” อย่างแท้จริง และทำลายกำแพงคำว่า “เข้าใจนะ” ที่ใครหลายคนคิดว่าดี แต่ความจริงกลับไม่ได้ช่วยให้อีกฝ่ายรู้สึกถูกเข้าใจเลยสักนิด

ตลอดการเดินทางทั้ง 10 บทในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้พบกับ:

- ศิลปะของการ “หุบปากฟัง” ที่ดูเหมือนง่ายแต่ต้องใช้ใจระดับสูง
- การใช้ทักษะกระจกเงาเพื่อสะท้อนอารมณ์จนเพื่อนต้องอุทานว่า “เออ! แกเข้าใจฉัน”
- คู่มือฉุกเฉินในการประคองใจเพื่อนในนาทีกี่เขารู้สึกมีดมืดที่สุด
- รวมไปถึงวิธีตั้งขอบเขต (Boundary) ให้ตัวเอง เพื่อที่คุณจะได้ช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่ต้องกลายเป็นถึงขยะ

ผู้เขียนสัญญาว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือ “หุบปากให้ได้ใจ” จบลง คุณจะไม่ได้แค่ฟังเก่งขึ้น แต่คุณจะเป็นคนที่ใคร ๆ ก็อยากฝากหัวใจไว้ด้วย เพราะในโลกที่ทุกคนต่างแย่งกันตะโกนบอกเรื่องราวของตัวเอง ความเจียบที่เปี่ยมด้วยความใส่ใจของคุณคือของขวัญที่ล้ำค่าที่สุดที่คุณจะมอบให้มนุษย์ด้วยกันได้

เตรียมใจให้พร้อม วางหน้ากานักแก้ปัญหาแล้วเรามา  
เริ่มต้นการเดินทางสู่การเป็นผู้ฟังที่ได้ใจคนไปพร้อมกันเลยคะ

**นักจิตสุดเกรียน**

**นักจิตสุดเกรียน**

## สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ง
<b>บทที่ 1: ฟัง หรือแค่รอพูด?</b>	<b>1</b>
• โหมดแก้ปัญหา (Righting Reflex): สาเหตุที่คนชอบรีบให้คำแนะนำมากกว่าฟัง	
• ฟังเพื่อเข้าใจ vs ฟังเพื่อตอบโต้: การลดละความคิดที่จะพูดเรื่องตัวเองขณะฟัง	
• คำว่า "เข้าใจนะ": ทำไมการด่วนสรุปอารมณ์จึงอาจทำลายความรู้สึก	
<b>บทที่ 2: หุบปากให้ได้ใจ</b>	<b>8</b>
• ศิลปะการไม่แย่งโมค: การหยุดแทรกประสบการณ์ส่วนตัวเข้าไปในเรื่องของเขา	
• ภาษากายใส่ใจ: การสบตา สีหน้า และท่าทางที่สื่อความพร้อมรับฟัง	
• Minimal Encourager: การใช้คำสั้น ๆ (อืม, แล้วไงต่อ) เพื่อกระตุ้นการเล่า	

## สารบัญ

- บทที่ 3: เลิกสอบปากคำเพื่อนซะที!** 16
- คำถามเปิด (Open-ended): การเปลี่ยนคำถาม "ใช่/ไม่ใช่" เป็นการเปิดประตูสู่ใจ
  - เลี่ยงคำว่า "ทำไม": เปลี่ยนเป็น "อะไร/อย่างไร" เพื่อลดการป้องกันตัว
  - เทคนิคถามต่อเนื่อง: การใช้คำพูดเดิมของเขามาต่อขยายบทสนทนา
- บทที่ 4: เป็นกระจกเงาให้ใจ** 31
- การสะท้อนอารมณ์ (Reflection): การรับรองความรู้สึก (Validation) โดยไม่ตัดสิน
  - สูตร "ดูเหมือนคุณรู้สึก...": เกมเพลตพื้นฐานสำหรับการระบุอารมณ์ให้ตรงจุด
  - ระดับการสะท้อน: เจาะลึกตั้งแต่เนื้อหา อารมณ์ ไปจนถึงคุณค่าในใจ
- บทที่ 5: คำปลอบใจพิฆาตมิตร** 41
- Toxic Positivity: ทำไมการบังคับให้คิดบวกถึงปิดกั้นการระบาย
  - ขโมยเรื่องเล่า: การยกเรื่องตนเองมาเทียบจนเขากลายเป็นคนนอก

## สารบัญ

- โอลิมปิกความทุกข์: การเปรียบเทียบว่า "มีคนแยกว่า" ซึ่งลดค่าความรู้สึกเขา
- บทที่ 6: เจียบให้เป็น ไม่น่ากลัว** 50
- พื้นที่ให้คิด (Thinking Space): ความเจียบที่ช่วยให้เขาประมวลผลความรู้สึก
  - แยกแยะเจียบดี vs เจียบแย่: วิธีดูว่าควรนั่งรอหรือควรเริ่มพูดต่อ
  - กฎ 10 วินาที: การนับใจเพื่อรอ "เพชรแท้" ของบทสนทนา
- บทที่ 7: บทกวีชีวิต ประคองใจเพื่อน** 58
- Don't panic, but don't ignore: การรับมือเมื่อเพื่อนพูดเรื่องความตาย
  - ประเมินความเสี่ยง: การถามถึงแผนการ วิธีการ และเวลาอย่างตรงไปตรงมา
  - ความปลอดภัยสำคัญกว่าความลับ: จริยธรรมการช่วยชีวิตที่ต้องมาก่อนคำสัญญา
- บทที่ 8: ฟังได้ แต่ห้ามจม!** 66
- Compassion Fatigue: อาการหมดไฟจากการแบกรับปัญหาผู้อื่นมากเกินไป

## สารบัญ

- การตั้งขอบเขต (Boundary): วิธีเช็คพลังงานและปฏิเสธเมื่อไม่พร้อมทางใจ
- การส่งต่อมืออาชีพ: แนะนำจิตแพทย์หรือสายด่วนโดยไม่ทำให้เขารู้สึกถูกทิ้ง

### บทที่ 9: จูนใจให้ตรงวัย

74

- วัยรุ่น: เน้นพื้นที่ปลอดภัยและการฟังแบบเคียงข้าง ไม่สั่งสอน
- ผู้สูงอายุ: ฟังเรื่องเดิมเพื่อรักษาตัวตน และสะท้อนความเหงาหลังเสียงบ่น
- เด็กเล็ก: ลดระดับสายตาและพากย์พฤติกรรมผ่านการเล่น

### บทที่ 10: สกิลลับฉบับนักจิตเพื่อนกัน

85

- 4 เสาหลัก: สรุปลการหุบปาก ถามเปิด สะท้อนใจ และขีดขอบเขต
- การฝึกฝนต่อเนื่อง: การสร้างกล้ามเนื้อการฟังจากเรื่องเล็ก ๆ ในทุกวัน
- Listening Society: การเปลี่ยนโลกด้วยการหยุดและฟังจริง ๆ เริ่มต้นที่ตัวเรา